



☆おやつ ◎手作りおやつ

12月	10時のおやつ	3時のおやつ
1 木	スキムヨーグルト	◎やさいむしぱん
2 金	スキムヨーグルト	白い風船
3 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
5 月	ミレービスケット	◎おにぎり
6 火	スキムヨーグルト	ムーンライト
7 水	スキムヨーグルト	星たべよ
8 木	スキムヨーグルト	◎フルーツサンド
9 金	スキムヨーグルト	揚一番
10 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
12 月	みかん缶	チョイス
13 火	スキムヨーグルト	◎きなこもち
14 水	スキムヨーグルト	マリー
15 木	スキムヨーグルト	ぽたぽた焼き
16 金	スキムヨーグルト	サブレ
17 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
19 月	ウエハース	◎ケーキ
20 火	スキムヨーグルト	ハッピーターン
21 水	スキムヨーグルト	せんべい
22 木	スキムヨーグルト	ホームパイ
23 金	スキムヨーグルト	ばかうけ
24 土	ラムネ菓子	スティックチーズ
26 月	ミレービスケット	◎チュロス
27 火	スキムヨーグルト	ぱりんこ
28 水	スキムヨーグルト	ドーナツ

給食目標：寒さに負けない体をつくる
 食べることに自信を持つ
 （自分の量を知る）
 友だちや保育者と楽しく食事する
 旬の食材：鱈 のり にんじん 春菊 白菜
 ブロッコリー れんこん かぶ
 だいこん みかん

冬至のおはなし

今年は22日が冬至です。冬至とは、1年の中で昼間が一番短く、夜が一番長い日のことを言います。

【冬至の風習】

●冬至に「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む
 かぼちゃは「南瓜（なんきん）」と書くことから運を呼び込むとされる食べ物にあたります。また、かぼちゃにはカロテンやビタミン類が多く含まれ、肌や粘膜を丈夫にするので、風邪に対する抵抗力をつけてくれます。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期間保存ができることから、冬に栄養をとるための昔の人の知恵でもあります。

●柚子湯（ゆずゆ）に入る

冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えがあり、柚子風呂に入ると風邪をひかないと言われていました。また柚子＝「融通」がきくと、冬至＝「湯治」（温泉に入って病気を治すこと）をかけた語呂合わせです。



～ 食育コラム れんこん ～

れんこんは泥の中で大きくなります。断面にある穴には、空気を運ぶ役割があり、どのれんこんも真ん中に1つ周りに9つの穴が開いています。正月のおせち料理にれんこんがつきものですが、穴が開いているので「先が見通せる」という縁起をかついでいます。

姫路市では、南西部の天津区勘兵衛地区を中心とした地域で栽培されています。

ここは、兵庫県下でも数少ない産地の一つです。

